



こころとからだの健康を保ち  
元気に働くためにもしっかり休養をとりましょう！

1. 生活にリズムを
2. 地域との交流で豊かな人生を
3. ゆとりの時間で休養を
4. ストレスと上手につき合おう



### 健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



発行日：平成 26 年 9 月

発行：沖縄県 保健医療部 健康長寿課

〒 900-8570 那覇市泉崎 1 丁目 2-2 TEL：098-866-2209

<http://www.kenko-okinawa.jp/>

印刷：株式会社 国際印刷

〒 901-0147 那覇市宮城 1 丁目 13-9 TEL：098-857-3385



健康おきなわ 21 (第2次)

ほっとひと息つく生活のススメ

# いほわっ

こころもからだも



ひとやすみ

# 休養とは…

休（ストレスからの解放）＋ 養（ストレス耐性の強化とストレス性障害の修復）

日頃からストレスに気づき、自分の行動パターンを含め、こころとからだの健康状態をセルフチェックする習慣を身につけることが必要です。

ストレスがたまらないように上手にリラックスして、こころの疲れを癒していきましょう。

## こころもほわっと…リラックス

リラックス法 … 緊張を軽くし疲労を回復させるためのひとつの方法

肩

耳につけるように両肩をすくめて、肩と首を数秒間緊張させ、それから吐く息とともに力を抜きます。首や肩のこりをほぐしながら、これを数回繰り返します。



顔

空を見上げるように眉を上げ、おでこに力をいれ、唇をすぼめて前に突き出します。それから、スッと顔全体の力を抜き筋肉が緩んでいくのを意識します。



手

水を含んだスポンジを一気に強く握りしめ、水をしぼり落とすイメージをしてみましよう。数秒続けた後、手の力を緩めます。数回繰り返し、手を替えてやってみましよう。



からだの力が十分に抜けきらないとき、または緊張が続くときは…からだのその部分に、さらに力を加え、その後力を抜くとよいでしょう。

呼吸法 … ストレスを軽くするためのひとつの健康法

## 4・7・8 呼吸法

楽な姿勢で目を閉じて4つ数えながらゆっくりと鼻から息を吸います。呼吸をとめて7つ数えます。からだ中に息がめぐのを感じます。ゆっくりと8つ数えながら、口から息を吐きます。吐き終わると自然な呼吸へ…



## おうちにあたたかい息

両手を閉じ小さな家に見たて、その中に人形がいるイメージをします。あたたかく長い息をその人形に吹きかけてあげましよう。そのあたたかい息によって、人形が元気になることをイメージします。この方法で、長く継続した呼吸ができるようになります。



## 風船のおなか

おなかに手をあて、鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを風船のように、ふくらませたり、しぼんだりさせます。おなかの膨らみを意識した呼吸法は腹式呼吸（丹田呼吸）と呼ばれ、多くのリラクゼーションプログラムに含まれています。



## 休養の効果！

- 疲労の回復がスムーズになる♪
- イライラせず、穏やかになる♪
- 仕事に対する集中力がつき能力があがる♪
- 身体的な痛みや精神的な苦痛が緩和される♪
- 「頑張ろう！」というエネルギーがわいてくる♪



## 疲れをとるポイント！

- 一日の疲れは入浴でとろう♪
- 一週間の疲れは趣味でとろう♪
- 一年の疲れは休暇でとろう♪

よんな～  
よんなあ～

